

給食だより 4月

2023年(令和5年)
福山市教育委員会
(新市給食センター)

今月の給食目標

今日の給食について知ろう

ご入学・ご進級おめでとうございます

子どもたちの心と体の健康を願って、安全でおいしい給食を食べられるよう、心を込めた給食作りに努めています。

毎月の給食だよりでは食に関する情報をお知らせします。お子さまと一緒にご覧いただき、食について話題にしてみてください。



福山市の学校給食を紹介します!

デザート

季節の果物やヨーグルト、ゼリー等がつく日もあります。



主食

ごはん…週に4回
パン…週に1回
※学年によって量や大きさが異なります。



牛乳

毎日1本(200ml)つきます。血液や筋肉、骨を作るカルシウムや、たんぱく質を効率良くとることができます。



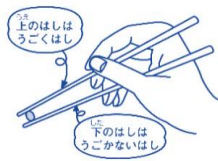
副食(おかず)

旬の食材や地場産物を使った献立にしています。子どもたちに伝えたい行事食、郷土料理も取り入れています。



★ご家庭でも練習を★

はしの正しい持ち方や使い方を身につけると、見た目にも美しいだけでなく、食事がスムーズにできます。



★手作りの味★

いりこ・かつおぶし・昆布でだしをとっています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」と「うす味」を心がけています。



今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.1g
中学校:1食平均2.5g



←給食レシピ等はこちらから↓

福山市 学校給食 検索



給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめい (新市給食センター)	主な材料			調味料・だし等	E値キ +0カ +1リ
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
6 (木)	パン ポークビーンズ かおりあえサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら はるさめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく コースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー きゅうり	ケチャップ ウスターソース しお す うすくちしょうゆ	(小)578 (中)748
7 (金)	パン いちごジャム しろいんげんまめの スープ やさいソテー 入学式	パン いちごジャム マカロニ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく スライスウィンナー	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし	しお こしょう とりがらすープ	(小)574 (中)739
10 (月)	ポークカレーライス コーンサラダ 入学・進学お祝い献立	ごはん じゃがいも あぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ	しお しょうゆ す こしょう カレーフレーク	(小)597 (中)743
11 (火)	ごはん しろみざかなのピンゴソース ポイルキャベツ おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ	しお さけ こしょう ピンゴソース うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)579 (中)727

日 (曜)	こんだてめい (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値ギ- +和カリ-
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
12 (水)	ごはん にくじゃが はりはりづけ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース つきこんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	(小)566 (中)705
13 (木)	パン アスパラのこめこクリームに フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	パン じゃがいも あぶら こめこ バター さとう サラダあぶら ゼリー (てつきょうか)	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ	しお こしょう とりからスープ す	(小)634 (中)811
14 (金)	むぎごはん あつあげのちゅうかに ビーフンのちゅうかあえ 	むぎ ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ロースハム	にんじん たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう す からし	(小)592 (中)736
17 (月)	ごはん マーボーひじき じゃがいものすのもの	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ほ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す うすくちしょうゆ	(小)595 (中)741
18 (火)	ごはん あじつけのり さばのしおやき ごまあえ みそしる	ごはん さとう すりごま	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ とうふ あぶらあげ あじつけのり	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しお しょうゆ だしいりこ	(小)555 (中)694
19 (水)	ごはん おやこに まめなサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ だいす まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな	しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)595 (中)740
20 (木)	パン ほうれんそう カレーメンチカツ ポイルキャベツ マカロニスープ	パン あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ほうれんそうカレー メンチカツ ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	しお こしょう とりからスープ	(小)594 (中)770
21 (金)	ツナそばろごはん ワンタンスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ わかめ ぶたにく ヨーグルト	えだまめ にんじん とうもろこし たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ	しょうゆ しお こしょう とりからスープ	(小)613 (中)751
24 (月)	ごはん ちくぜんに しらすあえ	ごはん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく まめちくわ しらすぼし	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ もやし さやいんげん キャベツ	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)547 (中)687
25 (火)	ごはん さわらのたつたあげ こんぶあえ わかたけじる 	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら しおこんぶ とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けすりぶし	(小)571 (中)717
26 (水)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) こうやどうふのたまごとじ いりな	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな もやし さやいんげん	しお しょうゆ みりん ふりかけ (てつきょうか)	(小)561 (中)703
27 (木)	こがたパン イタリアンスパゲティ  ごぼうサラダ みしょうかん 旬の果物	パン スパゲティ あぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく スライスウィンナー まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく ごぼう きゅうり みしょうかん	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す うすくちしょうゆ	(小)582 (中)769
28 (金)	ひろしまたっぷりビビンバ かんこくふうスープ 	むぎ ごはん ごまあぶら しろごま あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし ねぎ たまねぎ にんじん	しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ しお とりからスープ	(小)591 (中)733